



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Landesverband
Hessen e.V.



Programm 2026

**Veranstaltungen der
Wohlfahrts- und Sozialarbeit**

Veranstaltungen der Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Jahresübersicht 2026

Die Termine für die Aus- und Fortbildungen für Besuchs- und Therapiebegleithundeteams entnehmen Sie bitte dem entsprechenden Abschnitt der Veranstaltungen.

Januar

14.-18.01.2026 Ausbildung Gedächtnistraining: Aufbaukurs
31.01.2026 Fortbildung Offene Altenarbeit: Gedächtnistraining in Bewegung

Februar

07.02.2026 Fachtag Yoga
07.-08.02.2026 Ausbildung Aktivierender Hausbesuch, Teil 1
20.-21.02.2026 Ausbildung Gymnastik: Abschlusslehrgang, Teil 1

März

21.03.2026 Fortbildung: Entspannungsmethoden + Achtsamkeit
07.03.2026 Fortbildung Aktivierender Hausbesuch: Kultursensibilität
14.-15.03.2026 Ausbildung Aktivierender Hausbesuch, Teil 2
18.03.2026 Fachtag Offene Altenarbeit
21.03.2026 Fortbildung: Entspannungsmethoden und Achtsamkeit
27.-29.03.2026 Ausbildung Gymnastik: Abschlusslehrgang, Teil 2

April

22.04.2026 Fachtag Kursverantwortliche
17.-21.04.2026 Ausbildung Tanz: Aufbaukurs (in Baden-Württemberg)

Mai

09.05.2026 Fortbildung Offene Altenarbeit: Biografiearbeit
30.05.2026 Fortbildung Gymnastik: Outdoor-Bewegung

Juni

20.06. Fachtag Gesundheitsprogramme

August

- 07.-08.08.2026** Fortbildung Wassergymnastik: allgemeine Fortbildung
09.08.2026 Fortbildung Wassergymnastik: Flachwasserrettung
15.-16.08.2026 Ausbildung Aktivierender Hausbesuch, Teil 1
19.-23.08.2026 Ausbildung Gedächtnistraining: Abschlusslehrgang
21.-22.08.2026 Fortbildung Gymnastik: Trainingsmix
22.08.2026 Fortbildung Tanz: Tanzen im Sitzen
23.08.2026 Fortbildung Gymnastik: Trainingsstunden gestalten mit seheingeschränkten Teilnehmenden
30.08.-04.09.26 Ausbildung Tanz: Grundlehrgang (DRK-LV Niedersachsen)

September

- 02.09.2026** Fortbildung Aktivierender Hausbesuch:
Umgang mit herausfordernden Situationen
05.-06.09.2026 Fortbildung Yoga: Asanavariationen von leicht bis kraftvoll
12.-13.09.2026 Ausbildung Aktivierender Hausbesuch, Teil 2
18. - 20.09.26 Ausbildung Gymnastik: Grundlehrgang Teil 1

Oktober

- 24.10.2026** Fortbildung Aktivierender Hausbesuch: Möglichkeiten und Grenzen der Aktivierung bei verschiedenen Krankheitsbildern im Alter
23.-24.10.2026 Ausbildung Gymnastik: Grundlehrgang, Teil 2
30.-31.10.2026 Fortbildung Gedächtnistraining: Achtung Gehirnpower- Gedächtnistraining in Zeiten von KI
31.10.2026 Offene Altenarbeit: Einführung in die Aufgaben, Rechte und Pflichten einer Reisebegleitung

November

- 01.11.2026** Fortbildung Gedächtnistraining: Synapsen zum Glühen bringen
06.-07.11.2026 Fortbildung Tanz: Vom Kopf zu den Füßen
11. - 15.11.26 Ausbildung Gedächtnistraining: Grundlehrgang
13.-14.11.2026 Fortbildung Gymnastik: Beckenboden und Arthrose
15.11.2026 Fortbildung Gymnastik: Sensomotorisches Training
27.-28.11.2026 Fortbildung Gymnastik: Bewegen statt Schonen –

28.11.2026

Bewegungspotpourri für Ältere

Fortbildung Yoga: Yoga und Füße

29.11.2026

Fortbildung Gymnastik: Bewegungsmöglichkeiten rund um den Stuhl



Willkommen!

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Interessierte und Teilnehmende,

das Programm 2026 mit Aus- und Fortbildungen, sowie Fachtagungen für die Bereiche Gesundheitsprogramme, Offene Altenarbeit, Besuchs- und Therapiebegleithundeteams der Wohlfahrts- und Sozialarbeit sowie der Ehrenamtskoordination steht für Sie bereit.

Unsere Angebote stehen allen Interessierten offen.
Bitte informieren Sie sich über aktuelle Angebote, erforderliche Vorkenntnisse sowie weitere Veranstaltungsdetails in unserem Programmheft oder auf unserer Homepage.

Viele Themen können bei uns auch als Inhouse-Angebote gebucht werden, bitte sprechen Sie uns bei Interesse an.

Wir haben für einige Ausbildungen in den Gesundheitsprogrammen, die in Hessen stattfinden, Bildungsurlaub beantragt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns (mindestens 9 Wochen vor Seminarbeginn).

Derzeit bieten wir keine Ausbildung im Bereich Wassergymnastik an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an uns, wir können Ihnen Empfehlungen aussprechen. Ein Fortbildungsangebot für die Wassergymnastik bieten wir weiterhin an.

Aktualisierungen oder Ergänzungen des Programms veröffentlichen wir auf unserer Homepage.

Vielen Dank an alle Menschen, die sich beim Deutschen Roten Kreuz für ihre Mitmenschen engagieren!

Wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches und interessantes Aus- und Fortbildungsjahr 2026!

**Herzlichst,
Ihr Team Gesundheit und Soziales
DRK-Landesverband Hessen e.V.**

Migration, Integration, Soziale Arbeit mit Geflüchteten



Bild: A. Zelck/DRK-Service GmbH

Der DRK Landesverband Hessen e.V. bietet gemeinsam mit Amnesty International, der Diakonie Hessen, dem Diözesan Caritasverband Limburg, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Hessen und der Refugee Law Clinic Gießen die Fortbildungsreihe *Qualifizierter mit Flüchtlingen arbeiten* an. Weitere Veranstaltungen und Seminare für Mitarbeitende im DRK werden nach Bedarf in Präsenz und Digital angeboten. Entsprechende Informationen werden per Rund-E-Mail gestreut. Für die Aufnahme in den Verteiler wenden Sie sich bitte an Bettina Kratzer (bettina.kratzer@drk-hessen.de) oder Lisa Schnell (lisa.schnell@drk-hessen.de).

Wohlfahrts- und Sozialarbeit



Bild: A. Zelck/DRK-Service GmbH

Grundlagen der Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Das Seminar „Grundlagen der Wohlfahrts- und Sozialarbeit“ wurde von der Landesleitung der Wohlfahrts- und Sozialarbeit neu konzipiert und Praxis orientierter gestaltet, ausgehend von der Tatsache, dass die soziale Arbeit in unserem Verband, insbesondere im ehrenamtlichen Bereich, zunehmend umfangreicher und vielfältiger wird.

- Anfänge des Roten Kreuzes und der Sozialarbeit
- Aufgaben, Struktur und Rahmenbedingungen des DRK
- Grundinformationen über unser soziales System
- Wohlfahrts- und Sozialarbeit – heute wichtiger denn je
- Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit
- Leitungskraft – besondere Sorgfaltspflicht
- Finanzierung der DRK-Sozialarbeit im Kreisverband/ Ortsverein
- Bearbeitung von Beispielen aus der Praxis

Das Seminar kann auch als Inhouseseminar gebucht werden. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.

Zielgruppe: Ehrenamtliche, Übungsleitende, Honorarkräfte im Bereich Wohlfahrts- und Sozialarbeit, Hauptamtlich Mitarbeitende

Datum: N.N.

Ort: DRK-Landesverband, Wiesbaden

Kursleitung: Jutta Hoffmann, Adelheid Schultheiß

Qualifizierung für die Ehrenamtskoordination im DRK

Dieses Grundlagenseminar vermittelt zentrale Kompetenzen für die Koordination von Ehrenamtlichen im DRK. Teilnehmende lernen Aufgaben, Strategien und Prozesse kennen, um Ehrenamtliche erfolgreich zu gewinnen, zu begleiten und langfristig zu binden. Themen sind unter anderem: Engagementformen, Anerkennungskultur, Schnittstellenarbeit sowie relevante Dokumente und Gremien. Ziel ist es, fachliche Sicherheit zu stärken, Wissen zu teilen und die Vernetzung zu fördern. Der Kurs ist fachbereichsübergreifend (d. h. nicht speziell auf den Bereich Gesundheit und Soziales zugeschnitten) und richtet sich an alle hauptamtliche Ehrenamtskoordinierende in den Servicestellen Ehrenamt und Einrichtungen der DRK-Kreisverbände. Eine vorbereitende Selbstlernphase (ca. 4 UE) ist Bestandteil der Qualifizierung.

Zielgruppe: Hauptamtliche Ehrenamtskoordinierende aller Kreisverbände

Datum: 15. – 17. April 2026

Ort: Parkhotel „Zum Stern“, Oberaula

Kursleitung: Corina Appel und N.N.

Kosten: den Preis entnehmen Sie bitte auf der Homepage

Gesundheitsprogramme

Gymnastik



Bild: Andre Zelck / DRK

Ausbildung

Der DRK-Landesverband Hessen e. V. bildet Übungsleitende aus, die Gymnastik für ältere Menschen anbieten. Die Gymnastikkurse finden in den DRK Orts- und Kreisverbänden in ganz Hessen statt. Im Mittelpunkt der Gymnastikkurse stehen die Förderung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Balance und Koordinationsfähigkeiten. Eine ideale Kombination, um körperlich fit zu bleiben und Stürzen vorzubeugen. Das Training in der Gruppe steigert das Wohlbefinden und unterstützt soziale Kontakte.

Die Ausbildung umfasst 3 Lehrgangsabschnitte á 5 Tage (jeweils Teil 1+2) und verläuft über einen Zeitraum von 1– 2 Jahren. Die Erteilung des DRK-Zertifikats erfolgt nach erfolgreicher Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten, sowie der Absolvierung von Praxisstunden und einer Abschlussprüfung. Für jeden Ausbildungslehrgang muss eine separate Anmeldung vorgenommen werden.

Grundlehrgang Gymnastik (Teil 1+2)

Der Grundlehrgang ist der erste Abschnitt der dreiteiligen Ausbildung zu Übungsleitenden Gymnastik im DRK.

Inhalte:

- Gesundheit als Aufgabe im DRK
- Organisation und Struktur von Gymnastik- und Wassergymnastikgruppen im DRK
- Alltagstraining im DRK
- Methodik und Didaktik zum Stundenaufbau: Aufwärmen, Hauptteil und Abschluss
- Kompetenzen der Übungsleitenden und Kommunikation in Gruppen
- Grundlagen der Anatomie: passiver und aktiver Bewegungsapparat
- Motorische Grundeigenschaften: Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Erlernen der Gymnastik mit Handgeräten (Kirschkernsäckchen, Bälle etc.)
- Haltungs- und Gangschule
- Musik und Rhythmik in der Gymnastik
- Spielen und Spiele
- Planung von Bewegungsstunden

Hinweis:

Der Grundlehrgang Gymnastik ist die Voraussetzung für die weiterführenden Lehrgänge Gymnastik. Die Ausbildung Gymnastik sollte innerhalb von 2 Jahren abgeschlossen werden.

Für dieses Seminar wurde in Hessen Bildungsurlaub beantragt. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Zielgruppe: Interessierte, die sich zu Übungsleitenden Gymnastik ausbilden lassen möchten

Datum: **18.- 20.09.2026 (Teil 1), 24 UE**
23.- 24.10.2026 (Teil 2), 16 UE

Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg

Kursleitung: Nicole Discher, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik (Teil 1),
Sylvia Ebert, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik (Teil 2)

Kosten: **250 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
480 € für Teilnehmende aus anderen
DRK-Landesverbänden

Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer.

Aufbaulehrgang Gymnastik (Teil 1+ Teil 2)

Der Aufbaulehrgang ist der zweite Abschnitt der dreiteiligen Ausbildung zu Übungsleitenden Gymnastik im DRK.

Die Aufbau- und Abschlusslehrgänge finden in 2027 statt.

Inhalte:

- Gesundheitsverständnis: Was hält mich gesund?
- Kommunikation in Gruppen und vertiefende Kompetenzen einer Übungsleitung
- Gehirntaining durch Bewegung
- Trainingslehre: Methoden, Prinzipien, Steuerung
- Sensomotorisches Training
- Physiologie: Das Herz-Kreislauf-System
- Motorische Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Stabilisation
- Gymnastik im Freien
- Musik, Rhythmik und Bewegung
- Dehnen
- Planung und Durchführung von Bewegungsstunden

Für dieses Seminar wurde in Hessen Bildungsurlaub beantragt. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an

Zielgruppe: Interessierte, die sich zu Übungsleitenden Gymnastik ausbilden lassen möchten

Voraussetzung: Grundlehrgang Bewegung/Gymnastik Teil 1 und Teil 2

Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer.

Abschlusslehrgang Gymnastik (Teil 1 + 2) – Gruppe aus 2025

Der Abschlusslehrgang ist der dritte und letzte Abschnitt der Ausbildung zu Übungsleitenden Gymnastik im DRK.

Inhalte:

- Gutes für den Rücken: Rückentipps und Stabilisation
- Einsatz- und Variationsmöglichkeiten mit Handgeräten
- Koordination und Dual-Tasks-Übungen
- Bodenübungen: vom Stehen zum Liegen
- Entspannung mit Älteren
- Beckenbodengymnastik
- Handwerkszeug für eine gute Gruppenleitung
- Stundenaufbau und Verlaufsplanung
- Wiederholung, offene Fragen
- In Teil 2: Praktische Lehrprobe im Team

Für dieses Seminar wurde in Hessen Bildungsurlaub beantragt. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

Zielgruppe:	Übungsleitende in Ausbildung
Voraussetzung:	Besuch des Grund- und Aufbaulehrgangs, insgesamt 20 absolvierte Hospitationsstunden, Nachweis Erste-Hilfe-Kurs nicht älter als 2 Jahre
Datum:	20.- 21.02.2026 (Teil 1), 16 UE 27.- 29.03.2026 (Teil 2) 24 UE
Ort:	Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung:	Nicole Discher, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik
Kosten:	250 € für Teilnehmende aus Hessen (Entsendung DRK- Kreisverband) 480 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer

Fortbildung

Gymnastik/Offene Altenarbeit: Gedächtnistraining in Bewegung

Kennen Sie Gedächtnistraining bisher nur in Form von Übungen, die man mit Stift und Papier sitzend am Tisch ausführt? Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für Sie, denn es geht auch anders. Und wie, das werden wir ganz praktisch anhand vieler Übungen selbst ausprobieren.

Zielgruppe:	Ehrenamtliche aus den Seniorentreffs, dem Besuchsdienst, den Seniorenreisen
Datum:	31.01.2026, 8 UE
Ort:	Rüsselsheim
Kursleitung:	Jenny Göttert
Kosten:	50 € für Teilnehmende aus Hessen (Entsendung DRK-Kreisverband) 70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Verpflegung:	Tagungsgetränke, Mittagessen

Gymnastik: Entspannungsmethoden + Achtsamkeit

Entspannungsverfahren- und Methoden haben sich als wirksames Mittel erwiesen, um Belastungen abzubauen und stressbedingten Reaktionen vorzubeugen oder sie zu verändern.

Dieser Kurs richtet sich an Übungsleitungen und interessierte Personen, die ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Bereich der Entspannungstechniken erweitern möchten.

Inhalte:

- Bedeutung von Entspannungsverfahren- und Methoden als einen Teil des Stressmanagements
- Progressive Muskelentspannung
- Qi Gong
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Body Scan
- Methoden zur Blitzentspannung
- Atemübungen
- kleine Übungen zur Stärkung der Resilienz

Zielgruppe: Übungsleitende Gymnastik, Interessierte
Datum: **21.03.2026, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung: Gaby Martin, Referentin Gesundheitsprogramme
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen (Entsendung DRK)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Gymnastik: Outdoor-Bewegungsangebote

Sind Sie bereits DRK-Gymnastikübungsleitung? Machen Sie gerne Sport im Freien und haben Sie Lust diese Freude mit anderen zu teilen? Können Sie sich vorstellen ein neues Gruppenangebot in Ihrem Stadtpark, auf dem Sportplatz, auf dem Marktplatz, mitten im Ort, dort wo Menschen sich begegnen ins Leben zu rufen? Sind Sie neugierig und kommunikativ und können sich vorstellen mit einer Gruppe Sport zu machen, bei der regelmäßig neue Teilnehmende hinzukommen können, aber nicht müssen? Dann ist diese Fortbildung das Richtige für Sie.

Inhalte der Fortbildung:

- Besonderheiten, die es zu beachten gilt
- Aufwärmübungen für draußen
- Kraft- und Ausdauerübungen mit wenig Materialeinsatz, bzw. dem Material, welches in der Natur/im urbanen Raum verfügbar ist
- Übungen zur Gehschule
- Dehnen im Freien
- Brainwalking

Das Seminar findet aufgrund des Themas draußen statt.

Bitte an entsprechende Kleidung, Schuhwerk, Sonnenschutz denken!!

Zielgruppe: Übungsleitungen Gymnastik
Datum: **30.05.2026, 8 UE**
Ort: Wiesbaden, Kurpark
Kursleitung: Fabienne Eichholz
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Verpflegung: Verpflegung und Getränke bitte selbst mitbringen!

Gymnastik: Trainingsmix

In diesem Workshop werden unterschiedliche Themen behandelt, eine Vielzahl von Übungsanregungen gegeben, sodass ein bunter Übungsmix entsteht, der in viele Übungsstunden eingebaut werden kann.

Als absolute Grundlage für die Alltagskompetenz, gilt die Fähigkeit, zwei Aufgaben gleichzeitig auszuführen. Das sogenannte Dual-Tasking ist ein wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens, und zwar ohne bewusst wahrgenommen und realisiert zu werden. Für die Selbständigkeit ist diese Fähigkeit unerlässlich und dient als absolute Grundlage für Alltagskompetenzen. (Bsp.: Treppe hoch gehen und gleichzeitig aus der Tasche den Wohnungsschlüssel suchen; Gleichzeitiges Gehen und Sprechen)

Achtung das Seminar findet aufgrund der Jahreszeit überwiegend draußen statt!! Bitte an entsprechende Kleidung, Schuhwerk, Sonnenschutz denken!!

Inhalte:

- Gymnastik für Hand, Finger und Fuß
- Koordinationsübungen
- Thema Balance
- Denkspaziergang
- Spielerisches (mit Denkeffekt) für drinnen und draußen
- Übungen mit Bällen und anderen Kleingeräten
- Gruppenarbeiten zu den Themen
- Mattentraining: Mobilisation und Dehnung von Schulter und Hüfte
- Dual Tasking: nur Kopf, nur Körper, Kopf und Körper

Zielgruppe: Übungsleitende Gymnastik

Datum: **21.-22.08.2026, 12 UE**

Ort: Bildungsstätte Gartenbau

Kursleitung: Monika Volkmann-Lüttgen, Dozentin, Fitnesstrainerin, Gedächtnistrainerin

Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)

180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer.

Gymnastik: Trainingsstunden gestalten mit seheingeschränkten Teilnehmenden

In dieser Fortbildung geht es um die Teilnahme von Menschen mit einer Seheinschränkung und die Auswirkung in der Planung und Durchführung von Trainingsstunden.

Es geht an diesem Tag um allgemeine Themen, die für eine Trainingsstunde zu beachten sind, was ggf. verändert oder berücksichtigt werden müsste in der Kommunikation und Anleitung, manchmal darf es auch ausprobieren bedeuten. Tipps und Hinweise werden wir auch z.T. gemeinsam erarbeiten und natürlich auch ausprobieren.

Erfahrungsgemäß nehmen es Gruppen als eine Bereicherung wahr, wenn Personen mit Seheinschränkung (oder auch anderen Handicaps) teilnehmen. Ich freue mich, die tollen Erlebnisse und Erfahrungen teilen zu dürfen!

Aufgrund der Jahreszeit werden wir das Seminar weitestgehend draußen abhalten, bitte an entsprechende Kleidung, Schuhwerk und Sonnenschutz denken!

Zielgruppe: Übungsleitende Gymnastik, Aktivierungs-Coaches
Datum: **23.08.2026, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung: Monika Volkmann-Lüttgen, Dozentin, Fitnesstrainerin
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Gymnastik: Beckenboden und Arthrose

In dieser Fortbildung werden wir uns mit zwei wichtigen Themen beschäftigen: Zum einen mit dem Beckenboden, der starken Mitte unseres Körpers, zum anderen mit einer weltweit häufigen Gelenkerkrankung, der Arthrose. Das Ziel lautet: Prävention für mehr Wohlbefinden.

Zielgruppe: Übungsleitung Gymnastik
Datum: **13.-14.11.2026, 12 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik

Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Verpflegung: Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen
(ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer.

Gymnastik: Sensomotorisches Training

Das sensomotorische Training ist die Verbindung zwischen Sinneswahrnehmung und Bewegungssteuerung. Das Ziel ist die Verbesserung der Koordination und die Körperwahrnehmung zu schärfen

Zielgruppe: Übungsleitung Gymnastik
Datum: **15.11.2026, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau
Kursleitung: Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Gymnastik
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Gymnastik: Bewegen statt Schonen- Bewegungspotpourri für Ältere

Abwechslungsreich und spielerisch die Freude an Bewegung wecken bzw. zu erhalten und somit die Alltagsfitness verbessern.
Dieses Ganzkörpertraining, mit Informationen zu verschiedenen Stundenmodellen, verbindet so Theorie und Praxis zu einem wahren Bewegungs-Potpourri für Ältere.
In dieser Fortbildung werden kleine Handgeräte der Firma TOGU eingesetzt

Zielgruppe: Übungsleitende Gymnastik
Datum: **27.-28.11.2026, 12 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung: Andrea Flach-Meyerer
Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Verpflegung: Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen
(ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer

Gymnastik: Bewegungsmöglichkeiten rund um den Stuhl

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist der Stuhl eine hervorragende Möglichkeit, den Körper sanft in Bewegung zu bringen. Rund um einen Stuhl gibt es viele Anregungen, um die Gelenke zu entlasten, gezielt Bein- und Fußmuskulatur, sowie die Rückenkraft zu stärken.

So erhalten die Teilnehmenden Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein, um alltägliche Bewegungen wieder sicherer auszuführen.

Zielgruppe: Übungsleitung Gymnastik, Aktivierungs-Coaches
Datum: **29.11.2026, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Andrea Flach-Meyerer
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Tanzen



Bild: A. Zelck / DRK e. V.

Ausbildung

Grundlehrgang Tanzen (in Kooperation mit anderen Landesverbänden)

Der Grundlehrgang Tanzen ist der erste Abschnitt der dreiteiligen Ausbildung zu Übungsleitenden Tanzen beim DRK.

Die Ausbildung Tanzen umfasst 3 Lehrgangabschnitte á 5 Tage und verläuft über einen Zeitraum i.d.R. von 2 Jahren. Die Erteilung eines DRK- Lehrberechtigung (für Externe eines DRK-Zertifikats) erfolgt nach erfolgreicher Teilnahme an allen Ausbildungsabschnitten, den Praxisstunden und der Abschlussprüfung.

Inhalte:

- Erlernen und Erproben von Tänzen und Tanzformen
- Methodik zum Aufbau und zur Durchführung von Tanzstunden
- Erarbeiten von Tanzstunden
- Tanzgeschichte
- Tanzanalyse
- Tänze erklären und anleiten
- Bewegung im Sitzen/Sitztanz

- Rhythmik
- Einsatz von Musik und Technik
- Gesundheitsverständnis Salutogenese

Zielgruppe: Interessierte Personen, die Übungsleitende im Tanz werden möchten

Datum: **31.08. – 04.09.2026 im DRK-LV Niedersachsen, 40 UE**

Kosten: Für Teilnehmende mit Entsendung aus hessischen Kreisverbänden ist eine Bezuschussung der Gesamtkosten auf Anfrage möglich. Andere Teilnehmende melden sich bitte direkt bei dem jeweiligen DRK-Landesverband an.

Verpflegung: Vollpension

Aufbaulehrgang Tanzen - Gruppe aus 2025 (Kooperation mit LV Baden-Württemberg)

Der Aufbaulehrgang Tanzen ist der zweite Abschnitt der dreiteiligen Ausbildung zu Übungsleitenden Tanzen im DRK.

Eine Anmeldung für diesen Kurs kann erst ab Januar 2026 erfolgen.

In dem Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Vertiefung musikalisches Grundwissen
- Vertiefung in der Gestaltung von Tanzstunden
- Vertiefung von Bewegung im Sitzen/Sitztanz
- Vertiefung Rhythmik
- Gründung einer Tanzgruppe

Zielgruppe: Übungsleitende (in Ausbildung)

Voraussetzung: Absolvierung des Grundlehrgangs, 10 absolvierte Hospitationsstunden

Datum: **17.-21.04.2026, 40 UE**

Ort: Pfalzgrafeweiler, Baden-Württemberg

Kursleitung: Birgit Jehle, DRK-Lehrbeauftragte Tanz

Kosten: **250 €** (Jahrgang 2025), Für Teilnehmende mit Entsendung aus hessischen Kreisverbänden ist eine Bezuschussung der Gesamtkosten auf Anfrage möglich.
Bisherige Teilnehmende aus anderen Landesverbänden oder Externe melden sich direkt oder über ihre Landesverbände beim LV Baden-Württemberg an.

Verpflegung: Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendessen, Kaffee/Tee/Wasser

Der Abschlusslehrgang findet 2027 in Baden-Württemberg statt (Termin/Ort folgt)

Fortbildung

Tanzen: Tanz vom Kopf bis zu den Füßen

Kursinhalte:

- Neue Tänze
- Tanzbörse
- Wiederholungen nach Wünschen der Teilnehmenden
- Erfahrungsaustausch

Zielgruppe: Übungsleitende Tanzen

Datum: **06.- 07.11.2026, 12 UE**

Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg

Kursleitung: Evelyn Braun, DRK-Lehrbeauftragte Tanz

Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen

(Entsendung DRK-Kreisverband)

180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Materialkosten: ca. 25 €

Verpflegung: Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer

Tanzen: Tanzen im Sitzen

Inhalte:

- Vermittlung von Tänzen im Sitzen mit/ohne Handgerät
- Zielgruppengerechtes Angebot von Sitztänzen
- Lesen und Umsetzen von Sitztanzbeschreibungen
- Musikalische Zusammenhänge
- Methodisch-didaktischer Aufbau von Übungseinheiten
- Kreative Stundengestaltung mit Sitztänzen, Geschichten, Gedichten und Liedern
- Anregungen für Bewegungsspiele im Sitzen

Dieser Kurs ist die inhaltliche Fortsetzung aus dem Jahr 2025.

Dort wurde mit einem Materialpaket 1 (Heft und CD) gearbeitet.

In der diesjährigen Fortbildung wird mit dem Heft 2 gearbeitet (die zugehörige Musik befindet sich auf der CD des Materialpakets 1).

Ein Einstieg ist möglich. Wer noch kein Materialpaket aus dem letztjährigen Kurs hat, muss sich das auf eigene Kosten bestellen (ca. 25 € zzgl. Versandkosten). Informationen gibt es bei uns, bitte nehmen Sie Kontakt auf.

Zielgruppe: Übungsleitende Tanzen, Gymnastik,
Aktivierungs-Coaches sowie Betreuungskräfte und
Interessierte, die in Senioreneinrichtungen arbeiten

Datum: **22.08.2026, 8 UE**

Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg

Kursleitung: Walburga Roggel, DRK Lehrbeauftragte Tanz

Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Materialkosten: ca. 25 € (für Heft 2, etc.)

Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Fachtagung Gesundheitsprogramme

- Aktuelle Entwicklungen in den Gesundheitsprogrammen
- Erfahrungsaustausch zwischen Übungsleitenden
- Neue Impulse zu verschiedenen Themenbereichen der Gesundheitsförderung
- 8 UE können anerkannt werden für die Verlängerung der Lehrberechtigung für Gymnastik, Tanz und Yoga

Zielgruppe: Übungsleitende und Arbeitskreisleitende in den Gesundheitsprogrammen

Datum: **20.06.2026, 8 UE**

Ort: Wiesbaden, LVH

Kursleitung: Fabienne Eichholz, Gaby Martin, N.N.

Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)

Wassergymnastik



Bild: Brigitte Hiss / DRK

Fortbildung

Wassergymnastik

- Zielgruppe: Übungsleitende Wassergymnastik, Unterrichtende in der Wassergymnastik
- Datum: **07.-08.08.26, 12 UE**
- Ort: Hotel Blankenfeld Wetzlar, Bewegungsbad Solms
- Kursleitung: Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Wassergymnastik, Gymnastik
- Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
- Weitere Kosten: ca. 35 € (Schwimmbadmiete, Eintritte, etc.)
- Verpflegung: Tagungsverpflegung (am ersten Tag), Abendessen, Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer, Lunchpaket für den 2. Tag. Tagungsgetränke am zweiten Tag sind nicht enthalten, diese können mitgebracht oder auf eigene Kosten beim Schwimmbadkiosk bezogen werden

Flachwasserrettung

- Zielgruppe: Übungsleitende Wassergymnastik, Unterrichtende in der Wassergymnastik, Interessierte
- Datum: **09.08.26, 8 UE**
- Ort: Bewegungsbad Solms
- Kursleitung: Klaus Engelhard, Ausbilder DLRG
- Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
- Weitere Kosten: (für Schwimmbadmiete, Eintritte, Skripte, Materialien für die Übungen der Wiederbelegung, etc.)
- Verpflegung: keine Tagungsverpflegung, die eigene Tagungsverpflegung kann mitgebracht oder auf eigene Kosten am Schwimmbadki-
osk bezogen werden

Yoga



Bild: Andre Zelck / DRK

Ausbildung

DRK-Yoga

Der DRK-Landesverband Hessen e.V. bildet in Kooperation mit anderen DRK-Landesverbänden Übungsleitende für Yogakurse im Deutschen Roten Kreuz aus. Die Ausbildungen finden in den kooperierenden DRK-Landesverbänden wie u. a. Baden, Niedersachsen und Westfalen-Lippe statt. Bei Interesse nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Fortbildung

Fortbildung DRK-Yoga: Asana-Variationen: von leicht bis kraftvoll

Das Yoga-Konzept des DRK basiert auf dem Asana-Stufenmodell. Dies bedeutet, dass die Übungen (Asanas) nicht nahtlos aneinandergereiht werden, sondern nach dem Prinzip der Allmählichkeit aufgebaut, gesteigert, ausgeführt und ausgeglichen werden. Auf diese Weise sind auch fordernde und kraftvolle Körperübungen für fast alle Teilnehmer machbar.

Damit alle Kursteilnehmer ohne Probleme am Yoga-Unterricht teilnehmen können, bieten wir im DRK immer Asana-Varianten an, die die individuellen Möglichkeiten der TN berücksichtigen.

In dieser Fortbildung schauen wir intensiv auf das Asana-Stufenmodell und entwickeln in der Praxis für die klassischen Asanas viele Varianten, die individuell zu jedem TN passen: von leicht bis kraftvoll.

Zielgruppe: DRK-Yogalehrende, andere Hatha-Yogalehrende
Datum: **05.-06.09.2026, 12 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau Grünberg
Kursleitung: Dr. Melanie Thielking, DRK-Lehrbeauftragte Yoga
Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Verpflegung: Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer.

Fortbildung DRK-Yoga: Yoga und Füße

Unsere Füße und unser Organismus stehen in einer engen Wechselbeziehung. Hier liegt oft die Ursache für Knie- und Rückenbeschwerden und für ein gestörtes seelisches Wohlbefinden. In der Fortbildung wird gezeigt, wie durch Yoga die natürliche Beweglichkeit der Füße wiedererlangt werden kann und wir wieder fest im Leben stehen können.

Zielgruppe: DRK-Yogalehrende, andere Hatha-Yogalehrende
Datum: **05.12.2026, 8 UE**
Ort: DRK- Landesverband Hessen, Wiesbaden, Raum Genf
Kursleitung: Dr. Melanie Thielking, DRK-Lehrbeauftragte Yoga

Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Fachtagung Yoga

Fachtagung Yoga: Yoga am Stuhl

Zielgruppe: DRK-Yogalehrende aus Hessen
Datum: **07.02.2025, 8 UE**

Ort: DRK-Landesverband Hessen, Wiesbaden, Raum Genf
Leitung: Fabienne Eichholz, Gaby Martin, Referentinnen Gesundheitsprogramme,
Dr. Melanie Thielking, DRK-Lehrbeauftragte Yoga
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Gedächtnistraining

Wir kooperieren hier mit dem BVGT e.V. Die Aus- und Fortbildung erfolgt nach den Richtlinien des BVGT e.V. und werden vom BVGT e.V. -Ausbilderinnen durchgeführt.

Ausbildung

Gedächtnistraining: Aufbaukurs 1- Gruppe aus 2025

Zielgruppe: Kursleitende, die den Grundlehrgang (Teil1) absolviert haben oder Teil 1 der Ausbildung bei BVGT e.V. abgeschlossen haben
Datum: **14.-18.01.2026, 40 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Kathrin Schäfer-Kumpf, Ausbilderin BVGT e.V.

Kosten: **250 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
500 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Weitere Kosten: ca. 70 € (für Materialpaket, Gebühren, etc.)
Verpflegung: Vollpension

Gedächtnistraining Aufbaukurs 2 - Gruppe aus 2025

Zielgruppe: Kursleitende, die den Grund- und Aufbaulehrgang oder bei BVGT e.V. den Teil 1 und 2 absolviert haben

Abschluss: DRK-Teilnahmezertifikat. Bei einer Mitgliedschaft im BVGT e.V. erfolgt zusätzlich die Lehrbefähigungsbescheinigung.
Datum: **19.-23.08.2026, 40 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Kathrin Schäfer-Kumpf, Ausbilderin BVGT e.V.
Kosten: **250 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
500 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Weitere Kosten: ca. 70 € (für Materialpaket, Gebühren, etc.)
Verpflegung: Vollpension

Gedächtnistraining (Teil 1) - Gruppe 2026

Zielgruppe: Interessierte, die sich zu Kursleitenden Gedächtnistraining ausbilden lassen möchten
Datum: **11.-15.11.2026, 40 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Kathrin Schäfer-Kumpf, Ausbilderin BVGT e.V.
Kosten: **250 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
500 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Weitere Kosten: ca 70 € (für Materialpaket, Gebühren, etc.)
Verpflegung: Vollpension

Die weiteren Ausbildungslehrgänge finden im Jahr 2027 in Hessen statt.

Fortbildung

Gedächtnistraining: Achtung Gehirnpower – Gedächtnistraining in Zeiten von KI

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – sie schreibt Texte, beantwortet Fragen und merkt sich (fast) alles. Doch eines kann sie nicht: unser Gehirn ersetzen.

Gerade jetzt ist es wichtig, unser Denkvermögen zu trainieren. In dieser Fortbildung dreht sich alles darum, wie wir auch im digitalen Zeitalter geistig fit, kreativ und flexibel bleiben – und wie KI uns dabei sogar unterstützen kann.

Natürlich kommt auch der Körper nicht zu kurz: Bewegung ist ein echter Verstärker für das Gedächtnis und lässt sich wunderbar in Trainingsstunden einbauen.

In dieser Fortbildung bekommen Sie viele neue Impulse und praktische Ideen. So wird KI nicht zur Konkurrenz, sondern zur wertvollen Unterstützung.

Zielgruppe: Kursleitende Gedächtnistraining (nach BVGT e.V.)
Datum: **30.-31.10.2026, 12 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Kathrin Schäfer-Kumpf, Ausbilderin BVGT e.V.
Kosten: **100 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
180 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage
Weitere Kosten: c.a. 30 €
Verpflegung: Das Seminar beinhaltet die Tagungsverpflegung, Mittagessen (ab dem zweiten Tag), Abendessen und Übernachtung/Frühstück im Standard-Einzelzimmer.

Gedächtnistraining: Synapsen zum Glühen bringen

Diese Fortbildung bietet einen Einblick in bewegungsbasiertem Gehirntraining und liefert praktische Anregungen und Ideen für die Arbeit in Bewegungsgruppen und gemischte Gruppen.

Neben Gedächtnistrainingsübungen werden Bewegung und Denken miteinander verknüpft, um Gehirn und Körper im Zusammenspiel zu fördern. Eine Kombination aus spielerischen Übungen, kognitiven Herausforderungen und koordinativen Aufgaben bietet die Möglichkeit, die körperliche und mentale Fitness zu verbessern. Gedächtnistraining, dass nebenbei eine Menge Spaß macht! Die Fortbildung ist für alle Trainer*innen geeignet, die mehr Bewegung in die Gedächtnistrainingsstunden mit unterschiedlichen Zielgruppen bringen möchten.

Zielgruppe: Kursleitende Gedächtnistraining (nach BVGT e.V.)
Datum: **01.11.2026, 12 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung: Kathrin Schäfer-Kumpf, Ausbilderin BVGT e.V.
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende auf siehe Homepage
Weitere Kosten: ca. 30 € (Materialien, Gebühren, etc.)
Verpflegung: Tagungsverpflegung, Mittagessen

Aktivierender Hausbesuch



Bild: Willing-Holtz / DRK e.V.

Suchen Sie eine sinnvolle Beschäftigung? Haben Sie gerne Kontakt zu älteren Menschen? Möchten Sie neue Menschen kennenlernen und Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern? Haben Sie Lust etwas Neues zu lernen und gleichzeitig etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun? Wollen Sie sich wohnortnah engagieren, um keine weiten Wege zu haben? Haben Sie mindestens eine Stunde in der Woche Zeit, um sich zu engagieren? Wenn Sie alle diese Fragen mit "JA" beantworten können, werden Sie Aktivierungscoach im Aktivierenden Hausbesuch! Für Ihren Einsatz erhalten Sie kostenlos eine Ausbildung und jährliche Fortbildungen, sowie eine Aufwandsentschädigung für Ihre Besuche. Darüber hinaus werden Sie Teil einer starken Gemeinschaft. Regelmäßige Austauschtreffen mit anderen Aktivierungscoaches und einer hauptamtlichen Fachkraft sind obligatorisch.

Ausbildungen

DRK Aktivierungscoach im Aktivierenden Hausbesuch

Zielgruppe: Interessierte, die Aktivierungscoaches werden möchten
Datum: **07.-08.02.2026 (Teil 1), 14.-15.03.2026 (Teil 2), 36 UE**
Ort: Heppenheim
Kursleitung: Irene Buttler
Kosten: **200 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
400 € Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

DRK Aktivierungscoach im Aktivierenden Hausbesuch

Zielgruppe: Interessierte, die Aktivierungscoaches werden möchten
Datum: **15.-16.08.2026 (Teil 1), 12.-13.09.2026 (Teil 2), 36 UE**
Ort: Grünberg
Kursleitung: Sylvia Ebert
Kosten: **200 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
400 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Fortbildungen

Kultursensibilität

Kultursensibilität beschreibt die Fähigkeit, Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen respektvoll und empathisch zu begegnen. Im Rahmen der Besuchsdienste des DRK bedeutet das, auf individuelle Werte religiöse Praktiken, Kommunikationsstile und Lebensgewohnheiten der älteren Menschen einzugehen. Wie dies in der Praxis gelingen kann, wird Thema dieser Fortbildung sein. Wenn Sie gerne einen älteren Menschen mit Migrationshintergrund als Aktivierungscoach besuchen möchten oder dies vielleicht bereits tun und sich neue Kenntnisse aneignen möchten, dann ist diese Fortbildung passend für Sie.

Zielgruppe: Aktivierungscoaches
Datum: **07.03.2026, 8 UE**
Ort: Heppenheim
Kursleitung: Yasmin Chaouli
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Umgang mit herausfordernden Situationen

Wir wünschen uns, dass die wöchentliche Aktivierungsstunde in der Häuslichkeit der älteren Menschen stets für Besuchten wie auch den Aktivierungscoach eine bereichernde Erfahrung darstellt. Manchmal gibt es jedoch Umstände, die dazu führen, dass es zu schwierigen Situationen, während der Besuche, kommt. Wir wollen uns gemeinsam darüber austauschen welche Faktoren dazu führen können, dass ein Besuch nicht optimal verläuft und wie wir solche Situationen zukünftig besser meistern können. Neben theoretischem Input, wird es ausreichend Zeit für Beispiele aus der Praxis und kollegiale Beratungen geben.

Zielgruppe: Aktivierungscoaches

Datum: **02.09.2026, 8 UE**
Ort: Bad Homburg
Kursleitung: Jenny Göttert
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Möglichkeiten und Grenzen der Aktivierung bei verschiedenen Krankheitsbildern im Alter

Als Aktivierungscoach trifft man bei den Hausbesuchen auf ältere Menschen mit den unterschiedlichsten Alterserkrankungen. Diese haben diverse körperliche und kognitive Einschränkungen zur Folge. Wir wollen uns damit befassen, welche Einschränkungen mit bestimmten Erkrankungen verbunden sein können, um ein besseres Verständnis für die Situation der Betroffenen zu entwickeln. Und wir wollen in Theorie und Praxis lernen wie die Aktivierung trotz dieser Einschränkungen erfolgreich gelingen kann.

Zielgruppe: Aktivierungscoaches
Datum: **24.10.2026, 8 UE**
Ort: Dillenburg
Kursleitung: N.N.
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Bewegungsmöglichkeiten rund um den Stuhl

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist der Stuhl eine hervorragende Möglichkeit, den Körper sanft in Bewegung zu bringen. Rund um einen Stuhl gibt es viele Anregungen, um die Gelenke zu entlasten, gezielt Bein- und Fußmuskulatur, sowie die Rückenkraft zu stärken. So erhalten die Teilnehmenden Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein, um alltägliche Bewegungen wieder sicherer auszuführen.

Zielgruppe: Übungsleitung Gymnastik, Aktivierungs-Coaches
Datum: **29.11.2026, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg
Kursleitung: Andrea Flach-Meyerer
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Offene Altenarbeit



Bild: Willing-Holtz / DRK e.V.

Fachtag Offene Altenarbeit

Fachtag Offene Altenarbeit

Der Fachtag soll dazu dienen sich gemeinsam mit den Themen "Kommunale Zusammenarbeit" und "Finanzierung von Angeboten der offenen Altenarbeit" zu befassen. Zu den Themen wird es theoretischen Input geben, sowie Workshopphasen, Best-Practice-Beispiele und Raum für Austausch und kollektive Beratung. Bianca Schrader (Referentin für Gesundheitsförderung des DRK-Generalsekretariats) wird uns durch den Tag begleiten und Fachwissen aus ihrer über 20-jährigen Erfahrung einbringen.

Zielgruppe: Hauptamtliche und ehrenamtliche Verantwortliche der Kreisverbände in der Offenen Altenarbeit

Datum: **18.03.2026**

Ort: Grünberg

Kursleitung: Jenny Göttert

Fortbildungen

Gedächtnistraining in Bewegung

Kennen Sie Gedächtnistraining bisher nur in Form von Übungen, die man mit Stift und Papier sitzend am Tisch ausführt? Dann ist diese Fortbildung genau das Richtige für Sie, denn es geht auch anders. Und wie, das werden wir ganz praktisch anhand vieler Übungen selbst ausprobieren.

Zielgruppe: Ehrenamtliche aus den Seniorentreffs, dem Besuchsdienst, den Seniorenreisen
Datum: **31.01.2026, 8 UE**
Ort: Rüsselsheim
Kursleitung: Jenny Göttert
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Biografiearbeit

Biografiearbeit in der Offenen Altenarbeit kann das Selbstwertgefühl stärken, trägt zur persönlichen Reflexion bei, fördert das Gefühl von Gemeinschaft und Teilhabe. Wenn Sie Interesse daran haben, zukünftig Biografiearbeit in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit zu nutzen, dann ist diese Fortbildung die Richtige für Sie.

Zielgruppe: Ehrenamtliche aus den Seniorentreffs, dem Besuchsdienst, den Seniorenreisen
Datum: **09.05.2026, 8 UE**
Ort: Homberg (Efze)
Kursleitung: Jenny Göttert
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Fortbildung für Reisebegleitungen

Begleitete Reisen fördern Teilhabe, Lebensfreude und Sicherheit im Alter. Nur durch das ehrenamtliche Engagement von Reisebegleitungen ist es manchen älteren Menschen möglich Reisen zu unternehmen. Wir wollen uns in dieser Fortbildung explizit mit der Rolle der Reisebegleitungen befassen.

Zielgruppe: Ehrenamtliche Reisebegleitungen der Seniorenreisen
Datum: **31.10.2026, 8 UE**
Ort: Dillenburg
Kursleitung: Regine Frese
Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Bewegungsmöglichkeiten rund um den Stuhl

Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität ist der Stuhl eine hervorragende Möglichkeit, den Körper sanft in Bewegung zu bringen. Rund um einen Stuhl gibt es viele Anregungen, um die Gelenke zu entlasten, gezielt Bein- und Fußmuskulatur, sowie die Rückenkraft zu stärken. So erhalten die Teilnehmenden Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein, um alltägliche Bewegungen wieder sicherer auszuführen.

Zielgruppe: Übungsleitung Gymnastik, Aktivierungs-Coaches, Ehrenamtliche aus den Seniorentreffs, dem Besuchsdienst, den Seniorenreisen

Datum: **29.11.2026, 8 UE**

Ort: Bildungsstätte Gartenbau in Grünberg

Kursleitung: Andrea Flach-Meyerer

Kosten: **50 €** Entsendung von einem DRK-Kreisverband in Hessen
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden

Besuchs- und Therapiebegleithundeteams



Bild: Brigitte Hiss / DRK

Ausbildung

In der Ausbildung als Besuchs- und Therapiebegleithundeteam werden Sie und Ihr Hund in mehreren Wochenend-Modulen und einer abschließenden Prüfung sorgfältig auf Ihren ehrenamtlichen Einsatz in den verschiedenen Bereichen wie Kindergärten, Schulen, Senioren- und Pflegeheimen oder Einrichtungen für Menschen mit Behinderung vorbereitet. Die Ausbildung findet in einem Wechsel von theoretischen und praktischen Einheiten statt. Begleitet wird die Ausbildung von unseren BTHT-Ausbilderinnen und verschiedenen Fachreferentinnen und Fachreferenten.

Bevor die Ausbildung starten kann, nehmen die Hunde und deren Hundeführerinnen und -führer an einem Eignungstest teil. Dort wird die Wesensfestigkeit und den Gehorsam des Hundes zum einen und zum anderen sein Verhalten gegenüber anderen Menschen und auch Artgenossen überprüft. Der Eignungstest ist verpflichtend und erst nach dem bestandenen Eignungstest ist eine Online-Anmeldung zur Ausbildung als ehrenamtliches Besuchs- und Therapiebegleithundeteam möglich. Die Anmeldung und Nachfragen zu den Eignungstest erfolgen direkt über die jeweilige Ausbildungsleitung. Die Kontaktdaten finden Sie in der Rubrik Termine, Eignungstest.

Die Ausbildung richtet sich an Interessierte, die bereit sind, als ehrenamtliches Besuchs- und Therapiebegleithundeteam für ihren DRK-Kreisverband vor Ort aktiv zu sein.

Wichtiger Hinweis: Vor Anmeldung zum Eignungstest klären Sie bitte, ob das Angebot der Besuchs- und Therapiebegleithundeteams in Ihrem DRK-Kreisverband vor Ort angeboten werden kann und klären Sie bitte unbedingt auch vor der Anmeldung zum Eignungstest die Kostenübernahme durch Ihren DRK-Kreisverband für die Ausbildung zum Besuchs- und Therapiebegleithundeteam. Auch wenn nicht alle Ausbildungsteile wahrgenommen werden, fällt eine Teilnahmegebühr entsprechend unserer AGBs an.

Bitte prüfen Sie unbedingt vor der Anmeldung, ob Sie an allen Terminen, die für die Ausbildung inklusive Eignungstest und Prüfung nötig sind, teilnehmen können.

Die Ausbildung besteht aktuell insgesamt aus bestandem Eignungstest, Online-Ausbildung Theorie, Praxistage und Prüfung in Präsenz. Darüber hinaus sind noch drei weitere Hospitationen bis zur Prüfung erforderlich. Die hierzu ggf. anfallenden Fahrtkosten sind vom entsendenden Kreisverband zusätzlich zu übernehmen.

Ein bestandener Eignungstest ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung!

Bitte laden Sie für die Ausbildungsanmeldung Unterlagen von der Homepage herunter, füllen diese digital aus und senden diese vor dem Eignungstest an therapiehundeteams@drk-hessen.info.

Zu den Unterlagen:

[Besuchsdienste - DRK-Landesverband Hessen e.V.](#)



Unsere Ausbildung ist nach Esaat-Standard zertifiziert.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.esaat.org

Ausbildung zu Besuchs- und Therapiebegleithundeteams für Besuchsdienste mit Hund

- Zielgruppe: Interessierte DRK-Mitglieder mit eigenem Hund, Personen mit eigenem Hund und der Bereitschaft als DRK-Mitglied für das DRK ehrenamtlich aktiv zu werden.
- Kursleitung: Monika Entrop, Gudrun Ernst

Ausbildungstermine der gesamten Ausbildung Südhessen

Eignungstest

Datum, Ort: **17.01.2026** in Gießen

Der Eignungstest kostet 20,00 €. Die Gebühr ist vor Ort in bar gegen Quittung zu entrichten (siehe auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter den Allgemeinen Hinweisen).

Online-Ausbildung Theorie Südhessen

Datum: 27.-28.02.26, 17.-18.04.26; 12.-13.06.26
jeweils Fr. 18 Uhr - 21 Uhr und Sa. 9 Uhr -12 Uhr

Ausbildung Praxistage in Präsenz Südhessen (im Raum Gießen)

Datum: 20.-21.03.26, 08.-09.05.26, 26.-27.06.26, 15.08.26 (Terminpraxis bei Bedarf)
jeweils Fr. 18.00 – 21.00 Uhr, Sa 9.00 – 18.00 Uhr

Prüfung in Präsenz in Südhessen (im Raum Gießen)

Datum: 26.09.26

Ausbildungstermine der gesamten Ausbildung Nordhessen

Eignungstest

Datum, Ort: 21.03.26 in Schenklengsfeld

Der Eignungstest kostet 20,00 €. Die Gebühr ist vor Ort in bar gegen Quittung zu entrichten (siehe auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen unter den Allgemeinen Hinweisen).

Online-Ausbildung Theorie Nordhessen

Datum: 17.-18.04.26, 24.-25.04.26, 08.-09.05.26;
jeweils Fr. 18 Uhr - 21 Uhr, Sa. 8.30 - 12 Uhr

Ausbildung Praxistage in Präsenz Nordhessen (in Schenklengsfeld)

Datum: 29.-31.05.26, 12.-14.06.26, Fr. 18-21 Uhr, Sa/So 8.30 – 16 Uhr

Prüfung in Präsenz in Nordhessen

Datum: 22.08.26

Kosten: 380 €, für andere DRK-Gliederungen bitte anfragen.
In den Kosten sind keine Übernachtungen enthalten, die Kosten für den Eignungstest sind extra zu bezahlen, ebenso wie für etwaige Kosten im Vorfeld zu dem Eignungstest.

Fortbildung zur Ausweisverlängerung für Besuchs- und Therapiebegleithundeteams

Zielgruppe: Geprüftes Besuchs- und Therapiebegleithundeteam mit einer Ausweisgültigkeit bis Dezember 2026

Hessen Süd: 24.10.26 (Raum Dillenburg), 14-17 Uhr
01.10.2026 (Raum Taunusstein), 14 – 17 Uhr

Hessen Nord: 03.10.26, 9-12 Uhr; Schenklengsfeld
03.10.26, 14-17 Uhr, Schenklengsfeld

Kursleitung: Monika Entrop und Gudrun Ernst

Weiterführende Informationen, Termine und Zugangsvoraussetzungen zur Ausbildung, den Fortbildungen und der jährlichen Nachprüfung finden Sie auf unserer Homepage.

Fachübergreifende Veranstaltungen

Tagung der Kursverantwortlichen Gesundheitsprogramme

Zielgruppe: Haupt- und ehrenamtliche Kursverantwortliche in den Kreisverbänden für die Gesundheitsprogramme
Datum: **22.04.2026**
Ort: Grünberg
Kursleitung: Fabienne Eichholz, Gaby Martin

Fachtagung Gesundheitsprogramme

Zielgruppe: Übungsleitende und Arbeitskreisleitende in den Gesundheitsprogrammen
Datum: **20.06.2026, 8 UE**
Ort: Wiesbaden, LVH
Kursleitung: Fabienne Eichholz, Gaby Martin
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)

Tanzen im Sitzen

Zielgruppe: Übungsleitende Tanzen, Gymnastik, Aktivierungs-Coaches sowie Betreuungskräfte und Interessierte, die in Senioreneinrichtungen arbeiten
Datum: **22.08.26, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung: Walburga Roggel
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Entspannungsmethoden + Achtsamkeit

Zielgruppe: Übungsleitende Gymnastik, Interessierte
Datum: **21.03.2026, 8 UE**
Ort: Bildungsstätte Gartenbau, Grünberg
Kursleitung: Gaby Martin
Kosten: **50 €** für Teilnehmende aus Hessen
(Entsendung DRK-Kreisverband)
70 € für Teilnehmende aus anderen DRK-Landesverbänden
Preis für externe Teilnehmende siehe Homepage

Wichtige Informationen

Die Anmeldung zu unseren Veranstaltungen erfolgt über unsere Webseite:
<https://www.drk-hessen.de/seminare/seminare-fuer-das-drk/gesundheits-und-soziales.html>

Bitte beachten Sie auch die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** für unsere Bildungsveranstaltungen.



Ihre Ansprechpersonen

Bereichsleitung Gesundheit und Soziales

Dr. Anja Weber-Alvarez
Tel. 0611 7909-199
anja.weber-alvarez@drk-hessen.de

Gesundheitsprogramme

Fabienne Eichholz
Tel. 0611 7909-246
fabienne.eichholz@drk-hessen.de

Gaby Martin
Tel. 0611-7909-241
gaby.martin@drk-hessen.de

Offene Altenarbeit

Jenny Göttert
Tel. 0611 7909-231
jenny.goettert@drk-hessen.de

Kinder, Jugend und Familie

Yan Temminghoff
Tel. 0611 7909-232
yan.temminghoff@drk-hessen.de

Helena Wöhrlin
Tel. 0611 7909-238
helena.woehrlin@drk-hessen.de

Soziale Arbeit mit Geflüchteten

Bettina Kratzer
Tel. 0611 7909-233
bettina.kratzer@drk-hessen.de

Migration und Integration

Lisa Schnell

Tel. 0611 7909-236

lisa.schnell@drk-hessen.de

Soziales Ehrenamt

Yasmin Chaouli

Tel. 0611 7909-240

yasmin.chaouli@drk-hessen.de

Sachbearbeitung Bildungsveranstaltungen

Andrea Ott

Tel. 0611 7909-248

andrea.ott@drk-hessen.de

Sachbearbeitung Finanzierung sozialer Arbeit und Migrationsberatung

Cornelia Rolle

Tel. 0611 7909-239

cornelia.rolle@drk-hessen.de

Danke für die Unterstützung!

Unsere Veranstaltungen werden gefördert:



**DRK-Landesverband
Hessen e.V.**

Abraham-Lincoln-Str. 7
65189 Wiesbaden

Tel. 0611 7909-0
Fax 0611 701099
info@drk-hessen.de
www.drk-hessen.de